



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW07
2017

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | [#hellofreshde](https://www.instagram.com/hellofreshde)

Green-Bowl mit Brokkolini und Avocado-Koriander-Dressing

Grün, frisch und so gesund! Unsere Green-Bowl sorgt heute für gute Laune und jede Menge unvergessliche Geschmacksmomente. Gesund genießen war wohl noch nie so einfach – lass es Dir schmecken!



30 min.



Stufe 2

kalorienarm, vegan, schnell



Couscous



Avocado



Brokkolini



Wildkräutersalat



Prinzessbohnen



Limette



Sesam



Knoblauchzehe



Koriander

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen	Nährwerte	pro Portion (ca. 450 g)	pro 100 g
Couscous (1)	150 g	300 g	Brennwert (kJ/kcal)	2249/534	469/111
Prinzessbohnen	100 g	200 g	Fett (g)	20	4
Brokkolini	200 g	400 g	- davon ges. Fettsäuren (g)	3	1
Knoblauchzehe [Ursprungsl. ES]	½	1	Kohlenhydrate (g)	70	15
Avocado (Hass) [Ursprungsl. PE]	1	2	- davon Zucker (g)	7	1
Limette [Ursprungsl. BR]	1	2	Eiweiß (g)	18	4
Koriander	10 g	20 g	Ballaststoffe (g)	5	1
Sesam (10) (15)	5 g	10 g	Salz (g)	1	0
Wildkräutersalat	50 g	100 g	Allergene: 1) Gluten (10) Sesam (15) kann Spuren von Allergenen enthalten		

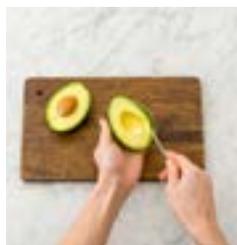
Verwende die restliche Menge anderweitig.

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Olivenöl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, große Schüssel (mit Deckel), großer Topf, Sieb, hohes Rührgefäß, Pürierstab



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich **Wasser** im Wasserkocher erhitzen.

1 In einer großen Schüssel **Couscous** und etwas **Salz** mit 150 ml [300 ml] kochendem **Wasser** übergießen. Abgedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.

2 Enden der **Prinzessbohnen** abschneiden. Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Brokkolini** darin 7 – 8 Min. bissfest kochen, **Bohnen** nach ca. 2 Min. zufügen. Anschließend beides in ein Sieb abgießen.

3 Währenddessen: **Knoblauch** abziehen. **Avocado** halbieren, Kern entfernen und **Fruchtfleisch** herauslösen. **Limette** halbieren, 1 [2] Hälfte in Spalten schneiden.

4 In einem hohen Rührgefäß ½ der **Avocado**, **Limettensaft** dazupressen, 1 EL [2 EL] **Olivenöl**, ½ der **Knoblauchzehe**, **Koriander**, 50 ml [100 ml] **Wasser**, etwas **Salz** und **Pfeffer** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Dressing** pürieren. Die andere Hälfte der **Avocado** in Spalten schneiden und in **Sesam** wenden.

5 **Couscous** in Schüsseln geben, **Wildkräutersalat**, **Prinzessbohnen**, **Brokkolini** und **Sesam-Avocado** dazugeben. **Avocado-Limetten-Dressing** darüber geben und das grüne Wunder zusammen mit den **Limettenspalten** genießen.